

# WIE NATÜRLICHE MUNDPFLEGE DEINEN TAG ERFRISCHT

3+1 SCHRITTE ANLEITUNG



## 3+1 Schritte Anleitung

# WIE NATÜRLICHE MUNDPFLEGE DEINEN TAG ERFRISCHT

## Schritt 1

### Zungenreinigung

Beginne Dein morgendliches Mundhygiene-Ritual mit der gründlichen Zungenreinigung.

Hierzu eignen sich Zungenreiniger-Bürstchen oder besser noch Zungenläppchen oder Tongue Towels, mit denen vom hinteren Bereich der Zunge angefangen bis zur Zungenspitze nach vorn mehrmals über die Oberfläche der Zunge gestrichen wird, um Beläge optimal zu entfernen.

Die Zunge hat eine relativ große Oberflächenrauigkeit, die neben dem Geschmackempfinden auch eine Reinigungsaufgabe durch einen Peelingeffekt an Zahnoberflächen und Mundschleimhaut erfüllen soll.

Hier zwischen den Geschmacksknospen verstecken sich jedoch auch unerwünschte Beläge.

In der Nacht läuft unser Selbstreinigungsprogramm.

Stoffwechselendprodukte und Giftstoffe werden über die Mundschleimhaut ausgeschieden und lagern sich auf und in den Oberflächenschichten des Mundraumes an.

Es ist ganz einfach, diese gleich morgens wegzuwischen, auszuspülen und erfrischt in den neuen Tag zu starten!

## Schritt 2

### Ölziehen

Den größten Effekt hat das Ölziehen, wenn es ebenfalls gleich morgens durchgeführt wird.

Nimm 1 EL des Öls (hochwertiges kaltgepresstes Pflanzenöl in Bio-Qualität, z.B. Olivenöl oder Kokosöl) in den Mund und presse es kräftig zwischen den Zahnreihen hindurch.

Viele der über Nacht abgelagerten Toxine sind nämlich fettlöslich, so kann das Öl diese aus der Mundschleimhaut lösen und aufnehmen, dafür braucht es allerdings ein paar Minuten Spül-Zeit.

Für ein optimales Ergebnis sollte das Ölziehen sogar 15-20 Minuten andauern, aber **keine Sorge**, probiere einfach aus, wie es für Dich angenehm ist, beginne mit kürzeren Spülzeiten und steigere langsam, bis Du Dein eigenes Optimum herausgefunden hast.

Der wohltuende Effekt stellt sich auch schon mit kürzeren Spülzeiten ein.

**Achte stets auf ein gutes Gefühl, bleib entspannt und unverkrampft, das Ölziehen sollte ein Wellness-Ritual für Zähne, Zahnfleisch und Körper werden.**

Mit der Beimischung von natürlichen Essenzen können noch zusätzlich entzündungshemmende, pflegende Wirkungen auf Zahnfleisch und Schleimhäute erzielt werden.

Hast Du genug gespült, spuck das Öl aus - am besten in ein Papiertuch - es darf unter keinen Umständen geschluckt werden, denn jetzt ist es voll mit Stoffen, die Du ja loswerden willst!

## Schritt 3

### Zähne putzen

**Zahnbürsten** gibt es in reichhaltiger Vielfalt an Farben, Formen und technischer Ausstattung - von der Handzahnbürste bis hin zum Ultraschallgerät bleiben keine Wünsche offen.

Teste doch mal die Naturzahnbürsten aus Bambusholz und die SWAK-Bürste mit austauschbaren Bürstenköpfen aus **Miswakwurzel**. Ich war erstaunt über die Wirkung- vielleicht wird es Dir genauso ergehen!

Es gilt: Je kleiner der Bürstenkopf, umso besser erreichst Du auch Ecken und Nischen in der Mundhöhle.

Wichtiger ist die **Putztechnik**. Gewöhne Dir eine Putztechnik an, die jedem Zahn die notwendige Zuwendung gibt, alle Zahnoberflächen reinigt, keine Stelle vernachlässigt und gleichzeitig dem Zahnfleisch eine wohltuende durchblutungsfördernde Massage verschafft.

Beim Gebrauch von **Zahnseide** und **Zwischenraumbürstchen** geh bitte gefühlvoll vor und wende auch an Engstellen nie Gewalt an, um das Zahnfleisch nicht zu reizen oder gar zu verletzen.

Nach dem Zähneputzen spüle den Mund aus und benutze dafür lauwarmes Wasser - pur oder mit Zusatz von 1-2 Tropfen eines ätherischen Öls therapeutischen Grades.

## **Schritt 3 +1:**

### **Mundpflege für Zahnersatz-Träger**

Es gelten die gleichen Grundsätze wie im voll bezahnten Gebiss - **Zungenreinigung** - **Ölziehen** - **Zähne putzen** - und dazu kommt die gründliche Pflege und Reinigung Ihres Zahnersatzes. Hierzu zählen natürlich auch **KFO-Geräte** und **Bissschienen!**

Nimm zur Mundpflege bitte zuerst den Zahnersatz aus dem Mund heraus und lege ihn am besten in ein Glas Wasser mit dem Zusatz von einem TL kolloidalem Silber oder mit ein paar Tropfen EM Kraftreiniger.

Während dessen reinige wie bereits beschrieben Deine Zunge, führe das Ölziehen durch und putz Dir die restlichen, noch im Mund stehenden Zähne.

Danach ist der **Zahnersatz** an der Reihe.

Putze sorgfältig die Prothesenzähne, die Innenflächen von Verankerungsteilen, die Sättel und die Prothesenbasis - auch von der Seite, die der Schleimhaut aufliegt - bis alle Anhaftungen beseitigt sind.

Das gilt ebenso für herausnehmbare Zahnsparangen und Bissschienen aller Art.

Für Träger von Implantaten und festsitzenden KFO-Geräten ist eine Munddusche sehr hilfreich, um alle Winkel und Ecken gut zu spülen, die die Zahnbürste nicht erreicht.

Wird ein Zahnersatz oder Regulierungsgerät über einen kurzen Zeitraum nicht im Mund getragen, bewahren Sie ihn bitte in einem sauberen Glas mit klarem Wasser auf.

**Wenn Zahnersatz nicht mehr richtig sauber wird:**

Es ist völlig normal, dass die Prothese als täglicher *Gebrauchsgegenstand* einer Abnutzung unterliegt und dass sich trotz hervorragender Pflege ab einer bestimmten Nutzdauer Beläge absetzen.

Nutze mindestens 2x im Jahr die Möglichkeit der **professionellen Prothesenreinigung mit Komplettpolitur durch Dein Dentallabor!** Es reinigt nicht nur, Oberflächenrauigkeiten werden geglättet, unvorhergesehene Reparaturen können vermieden werden und es verlängert die Lebensdauer des Zahnersatzes.

**Bonus-Tipp zur Auswahl der Pflegeprodukte:**

Bei der Auswahl von Pflegeprodukten sind chemische Substanzen grundsätzlich zu vermeiden, die den Körper zusätzlich und unnötig belasten! Empfehlenswert ist die Benutzung von Naturkosmetikprodukten auf der Basis hochwertiger Öle mit natürlichen Salzen und Erden, frei von chemischen Zusatzstoffen.

**Du kannst Dein Zahnöl und auch die Zahnpasten natürlich und ganz einfach selber herstellen.**

**"ERFRISCHEND - NACHHALTIG - ÜBERGREIFEND"**

in der Wirkung und nach dem ganz persönlichen *Geschmack*, ohne Substanzen, die Zähnen, Zahnfleisch und Mundflora - oder auch dem Zahnersatz - schaden könnten.

Gesunde Mundhygiene ist noch so viel mehr als Zähne putzen und Mund ausspülen- genauere Erklärungen und weitere erfrischende Tipps zur Steigerung

Deines Wohlbefindens findest Du in meinem E-Book

"TÄGLICH ERFRISCHEND - Die Mundgesundheit als Basis  
Ihres Wohlbefindens"

<https://beradent.com/angebot/taeglich-erfrischend/>



Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung und immer ein frisches Mundgefühl!

Deine Annett Fiedler